



SINAVLA İLGİLİ YANLI OLUMSUZ ANLIK DÜŞÜNCELERE CEVAPLAR

PDR SERVİSİ

SORUNUN CEVABI HEMEN AKLIMA GELMİYOR, ONUN İÇİN DE ZAMAN KAYBEDİYORUM.



Eğer hemen aklıma gelirse yaparım, gelmezse bunula uğraşmak yerine daha başka bir soruya bakıp daha sonra zaman kalırsa bu soruya tekrar dönerim.

Yeterince deneme sınavına girdim. Uygun bir stratejim var. Performansımı en uygun şekilde kullanabilirim.

YAPAMAYACAĞIM.....

Yapmak değil, yapmaya çalışmak benim elimde ben elimden gelenin en iyisini yapmaya çalışabilirim.



BU SINAVDA BAŞARISIZ OLURSAM O ZAMAN BEN BİR HIÇİM

Alacağım sonuç yalnızca sınavın bir değerlendirmesi, benim değil.

SINAVDA BAŞARISIZ OLDUM

Sınavda ben değil, benim ders çalışma ve soru cevaplama davranışım başarısız oldu.



TAKDİR EDİLMEK İÇİN ÇOK BAŞARILI OLMAM LAZIM....

İnsanların beni takdir etmesi sadece sınavla bağlantılı olmamalı. Ben onları başarılı oldukları için mi seviyorum?

KAZANAMAZSAM ANNEMİN BABAMIN YÜZÜNE NASIL BAKARIM, BENİM İÇİN ÇOK FEDAKARLIK ETTİLER.

Onlar anne ve baba olarak ellerinden geleni yaptılar. Ben de ebeveyn olsam aynı şeyi yapardım. Ben de çalışmak için elimden geleni yapacağım.

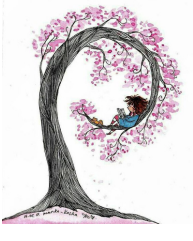


Yapabildiğimiz her şeyi yapsaydık, sonucuna kendimiz bile şaşardık



BAŞARAMAZSAM REZİL OLURUM..

Rezil olmak gerçekte varolmayan benim kafamda oluşturduğum bir şey. Benim hayatım ve ilişkilerim sadece bu sınav ve sonucundan ibaret değil. Önemli olan benim ne istediğim ve ne yapacağım dikkatimi diğerlerinin istekleri üzerine odaklıysam işim zorlaşır.



BU SINAVDA DERECE YAPMALIYIM

Sınavın sonucunun ne olacağı sadece bana bağlı değil, bana bağlı olan kısmı ders çalışmam; bu çalışmam sonucunda ne olacağını bilemem.



DİKKATİM HİÇ DAĞILMAMALI

Dikkatim dağılabilir, ben dikkatimi ekonomik kullanmaya çalışayım, dikkat artırıcı etkinlikler yapabilirim.



HİÇ HEYECANLANMAMALIYIM

Sınavlarda heyecanlanmak doğal, heyecanım da bana gerekli.



HİÇ BİR SORUDA TAKILMAMALIYIM, HEMEN YAPMALIYIM.

Takıldığım sorular olabilir yapamadığımı görürsem diğer sorulara geçebilirim, buradaki her soru bana puan kazandırabilir.



NE YAPARSAM YAPAYIM KAZANAMAYACAĞIM BU SINAVDA BAŞARILI OLAMAYACAĞIM

Bu sınavda başarılı olup olmamayı düşünmek yerine, elimde olanı yapmaya çalışmalıyım, bu da ders çalışmak, bu benim soruları yapma şansımı artırır, bu da sınavı kazanma şansımı.





SINAVDA KESİN YETİŞTİREMEYECEĞİM.

Zamanı kullanmak elimde, dikkatimi neler yapacağıma verirsem yetiştirme olasılığım artar.

Çalıştıklarımı öğrenmek, öğrendiklerimi hatırlamak ve sınavda soruları yapmak benim elimde olan şeyler değildir. Ben ancak ve ancak kendi çalışmamı kontrol edebilirim.

SINAVI KAZANAMAZSAM, İYİ PUAN ALAMAZSAM MAHVOLURUM

Sınavın sonucunu, düşünerek değil elimden geleni yaparak değiştirebilirim, bunları düşünerek anca zaman kaybederim.



BU SINAVDA HIÇ HATA YAPMAMALIYIM, EĞER YAPARSAM BEN DEĞERSİZ VE BAŞARISIZ BİRİYİM DEMEKTİR

Bu sınavla ilgili çalıştım, ne kadar biliyorsam onu dikkatimi vererek yansıtmaya çalışmalıyım; Bu sınavı kazanamazsam bu beni değersiz ve başarısız biri yapmaz sadece sınava çalışma davranışımın ve bildiklerimi yansıtmanın yetersiz olduğunu gösteririr

FİZYOLOJİK TEPKİLER TERLEME-TİTREME-ÇARPINTI-MİDE BULANTISI

Gevşeme teknikleri ile kaygının fizyolojik belirtilerini azaltabilirim, azalmasa da dayanabileceğim hale gelir.



FELAKET YORUMLAMALARI.

Bedenimde hissettiklerim kaygının yarattığı fizyolojik tepkiler felaket değil, doğal süreçler

DİKKAT DAĞINIKLIĞI BAŞARIDA DÜŞÜŞ

Dikkatimi olabildiğince sorulara yoğunlaştırmaya çalışayım. Biraz kaygı faydalı bile olur. Ama fazlası olursa da onunla beraber gerekeni yapmaya çalışırım.



Kaygı olası gereken normal bir duygu. Kaygı motivasyonumu artırır, sınava özen ve dikkatimi olumlu etkiler, mutlaka felaket habercisi değildir.